

«ZENGEIST & LEADERSHIP»
LEHRGANG

ANNA
GAMMA

INSTITUT ZEN & LEADERSHIP

«ZENGEIST & LEADERSHIP»

Stille fördert und formt die einzigartige Führungspersönlichkeit

Der Lehrgang «ZenGeist & Leadership» fördert Menschen auf dem Weg der Persönlichkeitsentwicklung, um in der Ergänzung zur Fachkompetenz eine authentische Selbstkompetenz zu gewinnen. Sie befähigt, selbstverständlich aus der inneren Mitte zu führen und zu gestalten. Im Programm haben wir die Kernelemente der letzten 20 Jahre unserer Tätigkeiten in Führungskräfte trainings und Unternehmensführung zusammengefasst.

«ZenGeist & Leadership» orientiert sich an der Philosophie und Praxis des Zen und verbindet dieses traditionsreiche Weisheitswissen mit Erkenntnissen aus der Managementlehre, systemischer und transpersonaler Psychologie, Prinzipien der nachhaltigen Entwicklung und mit konkreten Anforderungen des Führungsalltags.

Wir freuen uns, Sie in diesem Lehrgang begrüßen und in der Entfaltung grösserer Selbstkompetenz begleiten zu dürfen.

Dr. Anna Gamma

Leiterin

ANNA GAMMA Institut Zen & Leadership

Reto Locher, MSc

Partner

AUFBAU DES LEHRGANGS

TEIL I

SELBSTKOMPETENZ UND GESPRÄCHSKULTUR

HERZGEIST ENTFALTEN | S10

GESPRÄCHSKULTUR FÖRDERN | S11

TEIL II

SELBSTKOMPETENZ UND UNTERNEHMENSKULTUR

UNTERNEHMENSKULTUR STÄRKEN | S14

KONFLIKTE MEISTERN | S15

TEIL III

SELBSTKOMPETENZ UND GLOBALE PERSPEKTIVE

STUDIENREISE NACH JERUSALEM | S18

NACHHALTIG WANDEL GESTALTEN | S19

Zen ist ein traditionsreicher Weg des chinesisch-japanischen Buddhismus.

Er macht jene Stille erfahrbar, die Wesentliches offenbart. Sie öffnet den schöpferischen, weiten Raum des Geistes und erschliesst das grosse, mitfühlende Herz.

Im Lehrgang «ZenGeist & Leadership» steht die Entfaltung des HerzGeistes im Mittelpunkt. Zen erlaubt in jenes Bewusstseinsfeld einzutauchen, in dem die grosse Ordnung des Lebens erfahrbar wird. Wer sich auf die Zen Praxis einlässt, gewinnt innere Ruhe, Klarheit und Lebensfreude.

Zen wird im Institut undogmatisch vermittelt und ist für alle geeignet, unabhängig einer Glaubenszugehörigkeit oder Weltanschauung.

Lehrgang «ZenGeist & Leadership»

Der Lehrgang «ZenGeist & Leadership» gliedert sich in drei thematische Schwerpunkte, wobei in jedem Teil die ganzheitliche Selbstkompetenz gefördert und vertieft wird.

I. Selbstkompetenz und Gesprächskultur: In jedem Menschen sind verschiedene Potenziale angelegt, nämlich die mentale, emotionale, spirituelle Intelligenz und die Intelligenz des Körpers. Werden diese Intelligenzen gleichmässig entfaltet, eröffnen sich neue Formen der Gesprächskultur. Diese werden im ersten Teil ausgelotet und eingeübt.

II. Selbstkompetenz und Unternehmenskultur: In diesem Teil steht jene Dimension des ZenGeistes im Mittelpunkt, in der sich die grosse Ordnung des Lebens zeigt. Einheit, Verschiedenheit und Einzigartigkeit sind Eckpfeiler einer wachstumsfördernden Unternehmenskultur.

III. Selbstkompetenz und globale Perspektive: Die globale wirtschaftliche und politische Entwicklung stellt Führungskräfte vor grosse Herausforderungen. Ein entfalteter ZenGeist befähigt, Ruhe im Sturm zu bewahren. Ergänzend hilft die evolutive Sicht, Prozesse tiefer zu verstehen und zukunftsfähige Perspektiven zu gewinnen.

| Teil | Modul | Modul |
|--|--|-----------------------------|
| I: SELBSTKOMPETENZ UND GESPRÄCHSKULTUR | HerzGeist entfalten (Schnuppermodul) | Gesprächskultur fördern |
| II: SELBSTKOMPETENZ UND UNTERNEHMENSKULTUR | Unternehmenskultur stärken | Konflikte meistern |
| III: SELBSTKOMPETENZ UND GLOBALE PERSPEKTIVE | Studienreise nach Jerusalem (fakultativ) | Nachhaltig Wandel gestalten |

Zielsetzung

Der Lehrgang «ZenGeist & Leadership» fördert eine ganzheitliche Selbst- und Führungskompetenz aus dem Geist des Zen. Im Konkreten bedeutet dies:

- Eingeschliffene Denk- und Verhaltensmuster erkennen, sich davon unabhängig machen, d. h. den «Anfängergeist» fördern und innere Freiheit gewinnen.
- Die personale Mitte finden, sich darin selbstverständlicher verankern und zur ganzheitlichen Persönlichkeit zu reifen.
- Grundsätze einer offenen, wertschätzenden Gesprächskultur authentisch leben.
- Eine wertorientierte Unternehmenskultur in der Weise entfalten, so dass das Potenzial der Mitarbeitenden und die «Weisheit der Vielen» zur Geltung kommen können.
- Den Blick für das «Ganze» – Unternehmen, Nation, Planet – fördern und vertraut werden mit der Interdependenz von Prozessen auf der Mikro-, Meso- und Makro-Ebene.
- In Klarheit und Entschlossenheit auf unternehmerische Prozesse in der Weise einwirken, dass die Bedürfnisse der heutigen und zukünftigen Generationen berücksichtigt sind.
- In der Treue zum eigenen Wesen den Platz im Ganzen einnehmen und sich mit anderen Menschen in der gemeinsamen Aufgabe verbinden.

Lehrgangsdauer und -ort

Der Lehrgang dauert insgesamt 1 ½ Jahre und umfasst 4 Module à 3 Tage, eine fakultative Studienreise nach Jerusalem von 5 Tagen, exklusiv 2 Reisetage und ein Abschlussmodul von 2 Tagen. Die Seminare finden im ANNA GAMMA Institut Zen & Leadership an der Bürgenstrasse 36 in Luzern statt. Das erste Modul kann als Schnuppermodul gebucht werden.

Arbeitsmethoden

Ein wesentliches Element ist die Zen Meditation, in die im ersten Modul fundiert eingeführt und die anschliessend in allen Modulen praktiziert wird. Impulsreferate, Selbstreflexion, Gruppenarbeit und Erfahrungsaustausch bestimmen die Struktur der einzelnen Module. Fallbeispiele und Fragestellungen aus dem Berufsalltag gewährleisten jeweils den Transfer in die konkrete Praxis der Teilnehmenden.

Zielpublikum

Der Lehrgang ist interdisziplinär aufgebaut. Er richtet sich an Menschen in allen Bereichen des öffentlichen Lebens, die eine Führungsfunktion innehaben oder sich auf eine verantwortungsvolle Aufgabe vorbereiten.

Lehrgangs- und Seminarleitung

Dr. Anna Gamma, Reto Locher MSc und weitere Teammitglieder.

Zertifikat

Der Lehrgang «ZenGeist & Leadership» schliesst mit einem Zertifikat ab.

Voraussetzungen dazu sind:

- Der Besuch aller Module
- Mitarbeit in einer Peergruppe
- Eine mündliche Prüfung nach dem 3. oder 4. Modul
- Ein Lesson Learned Bericht von ca. 10 Seiten oder eine Präsentation, in der die Umsetzung der Erkenntnisse an einem Fallbeispiel aus dem eigenen Berufsalltag dargelegt wird.

Termine und Anmeldung

www.annagamma.ch

info@annagamma.ch

Quellenangaben

Kalligrafie Seite 20: Shin - HerzGeist von Susan Butti

TEIL I

HERZGEIST ENTFALTEN

Wissen und Weisheit | S10

GESPRÄCHSKULTUR FÖRDERN

Ich – Wir – Aufgabe – Mitwelt | S11

SELBSTKOMPETENZ UND GESPRÄCHSKULTUR

Teil I öffnet den geistigen Raum, in dem das Thema der Selbstkompetenz und Gesprächskultur entfaltet wird. Die Praxis des Zen erschliesst ein grenzenloses menschliches Potenzial, das sowohl für den privaten wie beruflichen Alltag von grossem Wert ist. Es wächst eine Selbstkompetenz, die sich im Dienst am grossen Ganzen erfüllt.

So steht die Einführung und Vertiefung der Zen Praxis an erster Stelle dieses Programmteils. Sie wird ergänzt durch die Förderung der verschiedenen Formen menschlicher Intelligenz und ihrer Umsetzung in eine Gesprächskultur, die sowohl die Gesprächspartner, das Thema und die Umwelt in Balance halten.



HERZGEIST ENTFALTEN

Wissen und Weisheit

Im ersten Modul geht es zunächst darum, den Weg nach Innen zu gehen, um die uns innewohnende, essenzielle Weisheit wahrzunehmen und für den Alltag zu erschliessen. Der Blick in die Evolution der Menschheit und des Universums regt zudem an, das eigene Leben und die nationalen wie globalen gesellschaftlichen Prozesse in einem grösseren Kontext zu verstehen.

Themenschwerpunkte

- Einführung in die Zen Meditation als Weg der Selbstwerdung und Weltwahrnehmung
- Formen der Intelligenz und ihre Interdependenz
- Entfaltung der Herzintelligenz
- Wirkweisen evolutiver Prinzipien in Individuen, Institutionen und Menschheit

Nutzen

- Sie finden Zugang zu innerer Ruhe und Gelassenheit, der Geist klärt sich.
- Sie entdecken den schöpferischen Raum des weiten Geistes und des grossen Herzens.
- Sie erfahren Stärkung Ihrer Persönlichkeit durch das Zusammenspiel der verschiedenen Intelligenzformen.
- Sie öffnen den Blick für die globale und kosmische Dimension des Lebens und vertiefen dabei den Sinn des Lebens.

GESPRÄCHSKULTUR FÖRDERN

Ich – Wir – Aufgabe – Mitwelt

Der Mensch ist ein Werdewesen und steht in permanenter Wechselbeziehung mit seiner Mitwelt. Die Selbstwahrnehmung nach Innen und Aussen ist wesentliche Voraussetzung für eine entfaltete Selbstkompetenz und die Fähigkeit zur wirksamen Kommunikation mit anderen.

Themenschwerpunkte

- Entwicklungsphasen der Selbstwerdung
- Lösungsfokussierte Kompetenz
- Wahrnehmung und Selbstkompetenz
- Diskussion - Dialog - ZenGespräch

Nutzen

- Sie gewinnen Freude an der Entwicklung und Reifung Ihrer Persönlichkeit.
- Sie vertiefen Ihre Wahrnehmung und stärken Ihre Selbstkompetenz.
- Sie verfeinern Ihre Art der Einflussnahme und Ihres Zusammenwirkens mit anderen.
- Sie erhalten praktische Impulse zur Gestaltung komplexer Kommunikationssituationen.

TEIL II

UNTERNEHMENSKULTUR STÄRKEN

Achtsamkeit, Kooperation,
Wertschätzung | S14

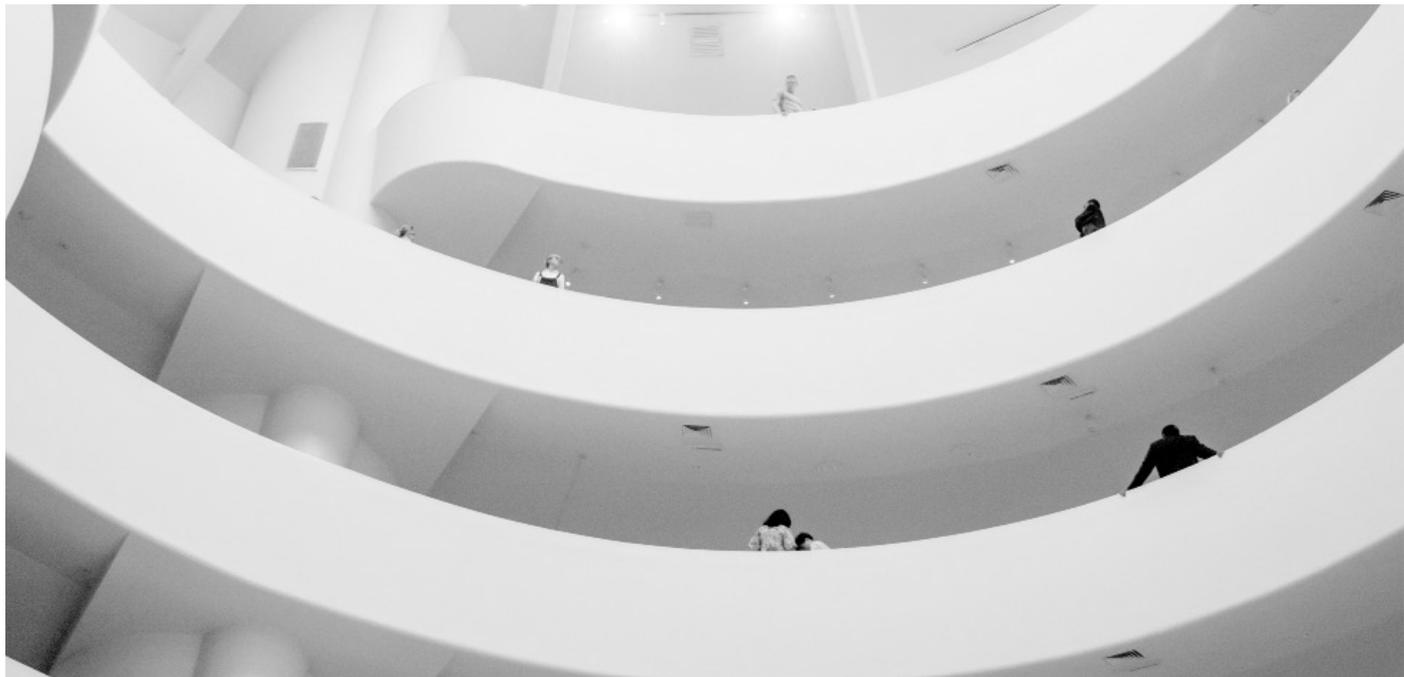
KONFLIKTE MEISTERN

Kultur der Konfliktlösung und
Leadership | S15

SELBSTKOMPETENZ UND UNTERNEHMENSKULTUR

Teil II vertieft die Selbsterfahrung und setzt sie in den Kontext des beruflichen Alltags, beginnend mit zentralen Werten einer ganzheitlichen Unternehmenskultur wie Kooperation und Wertschätzung. Sie bilden die Basis, um in herausfordernden, spannungsvollen Situationen nicht nur zu bestehen, sondern auch erfolgreich wirken zu können.

Fallbeispiele aus dem konkreten Berufsalltag der Teilnehmenden treten jetzt stärker in den Mittelpunkt. Auch kann im Anschluss an beide Module die mündliche Prüfung abgelegt werden. Dabei geht es weniger um das Abfragen von gespeichertem Wissen, als dass sie der persönlichen Standortbestimmung dient und so den Transformationsprozess unterstützt.



UNTERNEHMENSKULTUR STÄRKEN

Achtsamkeit, Kooperation, Wertschätzung

Achtsamkeit, Kooperation und Wertschätzung sind erstrebenswerte Werte, die erst durch eine bestimmte Haltung wirksam werden können. Sie sind Ausdruck einer umfassenden Intelligenz, die Einheit, Verschiedenheit und Einzigartigkeit auf der Mikro-, Meso- und Makroebene anerkennt und fördert.

Themenschwerpunkte

- Wege der Achtsamkeit
- Haltung entscheidet
- Kooperative Entscheidungsfindung
- Wertschätzung als Synthese von Macht und Liebe

Nutzen

- Sie fördern einen achtsamen Umgang mit sich selbst, den Mitmenschen und der Mitwelt.
- Sie stärken das Vertrauen in den Strom des Lebens und damit Ihre Selbstkompetenz.
- Sie erkennen Wertschätzung als wertschöpfende Ressource.
- Sie erfahren und erproben den Zusammenhang von Wertschätzung, Motivation und Erfolg.

KONFLIKTE MEISTERN

Kultur der Konfliktlösung und Leadership

Wo immer Menschen zusammenarbeiten, treten Spannungen und Konflikte auf. Bleiben sie ungelöst, nimmt die Arbeitszufriedenheit ab und das Betriebsklima verschlechtert sich. Im zweiten Teil wird auf Führungsqualitäten fokussiert, die eine nachhaltige Unternehmenskultur fördern.

Themenschwerpunkte

- Konstruktive Konfliktlösung aus spirituell-evolutiver Sicht
- Gewaltfreie Kommunikation
- Kollegiale Beratung - Case Studies aus dem Berufsalltag
- Führen in Zeiten des Wandels

Nutzen

- Sie lernen Spannungen und Konflikte wahrzunehmen und anzusprechen.
- Sie stärken Ihre soziale Kompetenz, mit Konflikten konstruktiver und gelassener umzugehen.
- Sie erkennen Entwicklungspotenziale in Konfliktsituationen.
- Sie gewinnen Orientierung und Klarheit in der Führung von Veränderungsprozessen.

TEIL III

STUDIENREISE NACH JERUSALEM

Jerusalem – offene Stadt zum

Erlernen des Friedens

| S18

NACHHALTIG WANDEL GESTALTEN

Führungskompetenz für heute

und morgen

| S19

SELBSTKOMPETENZ UND GLOBALE PERSPEKTIVE

Die fortschreitende Globalisierung macht immer deutlicher, wie tiefgreifend die Interdependenz zwischen individuellem Handeln, der Arbeit in Unternehmen und Institutionen und globalen Prozessen ist. Alles ist mit allem verbunden. Und jeder Mensch verkörpert in einzigartiger Weise die Welt.

Jerusalem gehört zu jenen Orten auf unserem Planeten, an dem diese Erkenntnis in besonderer Weise gefördert wird. Lernen im Kontext einer herausfordernden Situation wird Schwerpunkt der Studienreise sein. Das abschliessende Modul rundet den Lernprozess in der Weise ab, das eigene Leben als beglückenden, lebenslangen Lernprozess zu verstehen und zu feiern.



STUDIENREISE NACH JERUSALEM

«Jerusalem - offene Stadt zum Erlernen des Friedens»

Jerusalem ist Brennpunkt einer Jahrtausende alten Konfliktgeschichte. Um diese besondere Stadt ranken sich jedoch auch alte Visionen des Friedens. Für eine Woche Teil haben an unlösbar scheinenden Konflikten und Träumen von einer offenen Stadt, in der die Menschen Frieden üben, kann das eigene Leben tiefgreifend verändern.

Themenschwerpunkte

- Interdependenz auf Mikro-, Meso- und Makroebene
- Konstruktiver Umgang mit Hass, Willkür und Gewalt
- Frieden stiften, wo Frieden unmöglich scheint
- Macht und Ohn-Macht

Nutzen

- Sie stärken Ihre Herzintelligenz.
- Sie üben, in der Komplexität zu «schwimmen» und Paradoxien auszuhalten.
- Sie haben Teil an kleinen Schritten in Friedensprozessen von verfeindeten Völkern.
- Sie stärken das Bewusstsein, Teil des grossen Ganzen zu sein.
- Sie klären Ihre eigene Verantwortung im «grossen Spiel der Kräfte».

NACHHALTIG WANDEL GESTALTEN

Führungskompetenz für heute und morgen

Die Natur ist eine grossartige Lehrmeisterin. Sie lehrt uns nachhaltigen Wandel, wenn wir lernen auf ihre Stimme zu hören. Sie lädt uns zudem ein, auf Lebensrhythmen zu achten und das Leben zu feiern. Professionalität heisst dementsprechend, wachsen in der Selbsterkenntnis, um dem Leben zu dienen.

Themenschwerpunkte

- Lehrmeisterin Natur
- Vom Umwelt- zum integralen Bewusstsein
- Phasen des Wandels
- Von der Zukunft lernen

Nutzen

- Sie stärken die Verbindung mit dem Strom des Lebens, der uns trägt und dessen Teil wir sind.
- Sie entwickeln Vertrauen in die Weisheit der Vielen.
- Sie fördern die eigene Kernkompetenz und das persönliche Charisma.
- Sie gewinnen Freude, sich selbst und andere zu führen.



ANNA GAMMA

INSTITUT Zen & Leadership GmbH
Bürgenstrasse 36 | 6005 Luzern
T +41 41 370 27 11 | M +41 79 687 20 11
info@annagamma.ch | www.annagamma.ch